

05/09 14:00hs Painei

**RELAÇÃO ENTRE O VALOR PERCENTUAL DA DEFAZAGEM ENTRE AS FORÇAS, EXTENSORA E FLEXORA, DE MEMBROS INFERIORES EM SEDENTÁRIOS.**

Sheila de Abreu Magalhães e Cíntia Couto Rocchi  
Academia de Ginástica Porte e Postura-S.P. - S.P.  
Brasil

Com o aparecimento das academias de musculação e a grande utilização dos aparelhos de halteres fica latente que, um trabalho científico sobre essa matéria é imprescindível. O objetivo inicial deste trabalho é avaliar o valor percentual (VP) da defazagem entre as forças extensora (FE) e flexora (FF) de membros inferiores em sedentários de ambos os sexos de diversas faixas etárias (F) entre 13 e 60 anos, em função da idade, peso e altura, a partir do teste de força máxima da mesa romana. Os dados resultantes de estudos preliminares, num conjunto de "n" indivíduos, estão resumidos, na tabela abaixo:

Sexo	N	F(anos)	VP(%)	FE(kgf)	FF(kgf)
Fem.	56	13 a 55	156	24	17
Masc.	35	13 a 48	120	35	30

Conclui-se pois, que tanto no sexo masculino, quanto no feminino há uma forte tendência da FE ser maior que a FF.

Posteriormente serão analisadas amostras em teste com a utilização dos VP de cada faixa e aplicação dos mesmos num trabalho de desenvolvimento das forças FE e FF.

**COMPARAÇÃO DO CONSUMO MÁXIMO DE OXIGÊNIO ATRAVÉS DE METODOLOGIAS DE AVALIAÇÃO DIRETA E INDIRETA EM ESTEIRA ROLANTE E PISTA**

Keila Elizabeth Fontana  
CEMEDE - Brasília - DF

Com o objetivo de comparar o consumo máximo de oxigênio ( $\dot{V}O_2$  máx) em metodologias de teste direto e indiretos, em esteira rolante e pista, vinte e dois atletas de ambos os sexos da modalidade de atletismo, foram avaliados nos seguintes testes: a) teste de corrida dos 12 minutos ou teste de Cooper; b) teste indireto em esteira rolante segundo a metodologia de Bruce; c) teste direto em esteira rolante, segundo a metodologia de Bruce com determinação da concentração dos gases expirados. Diferenças estatisticamente significantes foram encontradas entre as médias dos  $\dot{V}O_2$  máx indiretos comparados ao direto. Os valores médios do  $\dot{V}O_2$  máx e seus desvios padrões foram  $56.8 \pm 9.7$  (direto),  $53.8 \pm 8.5$  (Cooper) e  $52.5 \pm 6.8$  ml(kg.min)<sup>-1</sup> (indireto Bruce). Coeficientes de correlação linear de Pearson da ordem de 0.87 e 0.86 foram encontrados entre  $\dot{V}O_2$  máx medido diretamente e os consumos máximos de oxigênio estimados pelo teste em esteira rolante, segundo a metodologia de Bruce e pelo teste de corrida dos 12 minutos ou teste de Cooper, respectivamente.

05/09 14:00hs Painei

**TESTE DE COOPER EM ESCOLARES**

João E. Ferreira, Valdir Palma, Francisco J. F. Leal,  
Carlos A. P. Fleury, Silmara de C. S. Reis.  
FAC. INTEGRADAS DE GUARULHOS - Guarulhos - S.P. - Brasil

Este trabalho teve como objetivo, avaliar a potência aeróbica através do teste de COOPER em escolares com idades variáveis de 11 a 15 anos. O trabalho foi realizado na forma de se verificar a existência de algumas diferenças dos grupos masculino e feminino, quanto aos resultados obtidos com a aplicação do teste. O método utilizado foi o método proposto pelo Dr. COOPER, que é a utilização das tabelas de classificação, após comparação feita com os resultados obtidos durante o teste. Os resultados obtidos foram os seguintes:

Grupo Masculino			Grupo Feminino		
Idade	mts. percor.	Classif.	Idade	mts. percor.	Clas.
11	X 2440 m.	Bom	11	2100 m.	Pazoa.
12	X 2218 m.	Pazoa.	12	2230 m.	Bom
13	X 2260 m.	Pazoa.	13	2364 m.	Bom
14	X 2495 m.	Bom	14	2545 m.	Bom
15	X 2670 m.	Bom	15	2610 m.	Bom

Baseado nestes resultados foi concluído que: houve uma superioridade por parte dos meninos quanto a variável de mts. percorridos, mas o grupo feminino foi mais homogêneo durante os testes e alcançou melhores classificações, segundo as tabelas de classificação elaboradas pelo Dr. COOPER.

05/09 14:00hs Painei

**MEDIDA DE FORÇA DE MEMBROS INFERIORES**

Helena Fernandes - Regina Barosowker - Rosemary Rodrigues Correa - Marcelo Mazzilli de Freitas - Mario Storti Gomes

Este trabalho teve como objetivo medir indiretamente a força muscular dos membros inferiores, através de simples medições padronizadas. Para esta pesquisa científica utilizamos 60 escolares do sexo feminino na faixa etária de 11 anos, sendo 30 escolares da rede particular de ensino (amostra A) e 30 escolares da rede estadual de ensino (amostra B). Os resultados foram obtidos através do cálculo da média aritmética, desvio padrão e teste de hipótese, estes nos levaram a concluir que: a amostra A obteve média aritmética maior em relação a amostra B no teste de impulsão horizontal - (XA= 149,13 cm e XB= 131,10 cm); a amostra A é mais homogênea em relação a amostra B (SA= 1,83 cm e SB= 2,17 cm), portanto mais fácil de ser treinada; verificamos através do teste de hipótese que a diferença entre as médias foi significativa. Ressaltamos alguns fatores que poderão ter influenciado nessa diferença: a) fator social e b) fator nutricional, mas não podem ser confirmados pelas limitações do trabalho atual.

Este trabalho foi realizado para a disciplina de Biologia da Faculdade Integradas de Guarulhos (F.I.G.) - São Paulo - Brasil.